

**KONTRIBUSI KECEPATAN LARI DAN *POWER* OTOT TUNGKAI
TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA
SISWA SMK N 2 KARANGANYAR**



Skripsi Diajukan untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
pada Program Studi Pendidikan Olahraga

Diajukan Oleh :
TRI JAMALUDIN
A810170096

Kepada :
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLARAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
JULI, 2021

PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertandatangan di bawah ini,

Nama : Tri Jamaludin

NIM : A810170096

Program Studi : Pendidikan Olahraga

Judul Skripsi : Kontribusi Kecepatan Lari dan Power Otot Tungkai Terhadap
Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa SMK N 2
Karanganyar

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya serahkan ini benar-benar hasil karya saya sendiri dan bebas plagiat karya orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu/dikutip dalam naskah dan disebutkan pada daftar pustaka. Apabila di kemudian hari terbukti skripsi ini hasil plagiat, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku.

**melampirkan hasil uji turnitin*

Surakarta, 26 Juli 2021

Yang membuat pernyataan



Tri Jamaludin

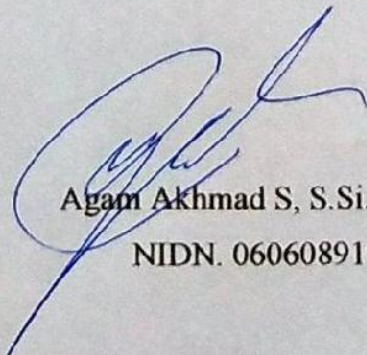
NIM. A810170096

**KONTRIBUSI KECEPATAN LARI DAN *POWER* OTOT TUNGKAI
TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA
SISWA SMK N 2 KARANGANYAR**

Diajukan Oleh :
TRI JAMALUDIN
A810170096

Skripsi telah disetujui oleh pembimbing skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta untuk dipertahankan di hadapan tim penguji skripsi.

Surakarta, 10 Agustus 2021



Agam Akhmad S, S.Si., M.Ed.

NIDN. 0606089101

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**KONTRIBUSI KECEPATAN LARI DAN *POWER* OTOT TUNGKAI
TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA
SISWA SMK N 2 KARANGANYAR**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

TRI JAMALUDIN

A810170096

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada hari Selasa, 31 Agustus 2021
dan dinyatakan telah memenuhi syarat.

Susunan Dewan Penguji :

1. Agam Akhmad Syauckani, S.Si., M.Ed.
2. Nurhidayat, S.Pd., M.Or.
3. Nur Subekti, S.Pd., M.Or.

(.....)
(.....)
(.....)

Surakarta,

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dekan,

.....utama, M.Pd.

NIDN. 0007016002

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur alhamdulillah penulis panjatkan kepada Allah SWT. yang telah memberikan kesehatan, rahmat, dan hidayah sehingga penulis dapat menyelesaikan dalam penyusunan skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan. Meskipun masih jauh dari kata sempurna dan masih banyak kekurangan, namun penulis merasa bangga dan sangat bersyukur telah mencapai pada titik ini.

Karya ini penulis persembahkan kepada :

1. Ayah dan Ibu, sebagai tanda bakti dan cinta kepada mereka. Terimakasih atas seluruh doa, semangat, motivasi, pengorbanan, nasehat serta kasih sayang yang tidak pernah terputus hingga saat ini.
2. Semua kakak-kakak, terimakasih atas seluruh perhatian dan motivasinya yang diberikan dalam kondisi apapun sehingga dapat selesainya skripsi ini.
3. Adik-adik, Nadhifa dan Arabela terimakasih telah memberikan kegembiraan dalam segala situasi sehingga dapat selesainya skripsi ini.
4. Seluruh keluarga besar dari Bapak Sumin yang tidak bisa disebutkan satu-persatu terimakasih atas doanya selama ini.
5. Dosen pembimbing Bapak Agam Akhmad S, S.Si., M.Ed. terimakasih telah dengan sabar membimbing dari awal hingga terselesainya skripsi dengan masukan-masukan yang luar biasa.
6. Ketua program studi Pendidikan Olahraga bapak Nur Subekti, M.Or. yang telah memberikan segala masukan dan support yang luar biasa sehingga mampu mencetak lulusan pertama program studi Pendidikan Olahraga.
7. Bapak Ibu dosen program studi Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Surakarta yang terus memberikan support dan masukan.
8. Teman-teman Faturrohman, Riduan, Aryo, dan Agung terimakasih telah membantu terselenggaranya pengambilan data untuk skripsi ini.

9. Teman-teman kelas C Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Surakarta terimakasih atas kebersamaannya dalam menempuh pendidikan dan berjuang hingga ke titik ini.
10. Teman-teman Pendidikan Olahraga angkatan tahun 2017 yang telah memberikan semangat dan berjuang bersama hingga titik ini.
11. Adi Nur Saifudin, Agus Warsito, Eko Nugroho, Fadli Riski S, Nur Jaelani M, Reno Nugroho, Safarudin RM. terimakasih telah memberikan masukan, semangat, dan kebersamaannya.
12. Teman-teman Mesin A SMK N 2 Karanganyar angkatan 2013 yang tidak bisa disebutkan satu-persatu.
13. Seluruh teman, kerabat, saudara, dan keluarga yang tidak bisa disebutkan satu-persatu, skripsi ini saya persembahkan untuk kalian semua.

RINGKASAN

Tri Jamaludin/A810170096. **Kontribusi Kecepatan Lari dan *Power* Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa SMK N 2 Karanganyar.** Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta. Juli. 2021.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang telah lama ada. Cabang olahraga atletik di dalamnya terdapat nomor-nomor perlombaan yang berupa jalan, lari, lempar, dan lompat. Lompat jauh merupakan salah satu nomor perlombaan pada cabang atletik nomor lompat. Lompat jauh adalah sebuah rangkaian gerakan melompat dengan mengangkat kedua kaki yang bertujuan membawa seluruh badan selama mungkin melayang di udara, dilakukan secepat mungkin yang diawali dengan awalan lari dan tolakan agar mampu menghasilkan jarak yang sejauh-jauhnya. Salah satu kondisi fisik yang mendukung dalam kemampuan lompat jauh yaitu kecepatan lari dan *power* otot tungkai. Dalam penelitian ini membahas tentang hal tersebut yaitu kontribusi kecepatan lari dan *power* otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 30 sampel dari siswa kelas XI SMK N 2 Karanganyar, dimana dalam pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Instrumen tes yang digunakan yaitu lari 40 *yard*, lompat jauh tanpa awalan, dan lompat jauh gaya jongkok. Data yang telah diperoleh kemudian diuji dengan uji prasyarat dengan uji normalitas dan uji linieritas. Sedangkan dalam uji hipotesis menggunakan uji regresi berganda. Dalam analisis tersebut memperoleh hasil bahwa kecepatan lari 40 *yard* dan *power* otot tungkai memberikan kontribusi terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas XI SMK N 2 Karanganyar. Sedangkan kecepatan lari 40 *yard* dan *power* otot tungkai secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 41,7% terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas XI SMK N 2 Karanganyar. Sebesar 58,3% dipengaruhi oleh factor lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini.

Kata kunci : kecepatan, lompat jauh, power.

SUMMARY

Tri Jamaludin/A810170096. **Contribution of Running Speed and Leg Muscle Power to The Long Jump Ability of The Squat Style in SMK N 2 Karanganyar Student.** Thesis, Faculty of Teacher Training and Education, University of Muhammadiyah Surakarta. July. 2021.

Athletics is a sport that has been around for a long time. In athletics, there are race numbers in the form of walking, running, throwing, and jumping. The long jump is one of the race numbers in the athletics branch of jumping. The long jump is a series of jumping movements by lifting both legs with the aim of bringing the whole body as long as possible in the air, carried out as quickly as possible starting with the start of running and repulsion in order to be able to produce the greatest distance. One of the physical conditions that support the long jump ability is running speed and leg muscle power. This study discusses about this, namely the contribution of running speed and leg muscle power to the squat style long jump ability. This study used a sample of 30 samples from class XI students of SMK N 2 Karanganyar, where the sampling used purposive sampling. The test instruments used were the 40-yard run, standing broad jump, and the squat long jump. The data that has been obtained is then tested with a prerequisite test with a normality test and a linearity test. While in testing the hypothesis using multiple regression test. In this analysis, it was found that the 40-yard running speed and leg muscle power contributed to the squat-style long jump ability of the XI grade students of SMK N 2 Karanganyar. Meanwhile, the 40 yard running speed and leg muscle power together contributed 41.7% to the squatting style long jump ability of XI grade students of SMK N 2 Karanganyar. of 58,3% is influenced by other factors that are not discussed in this study.

Keywords: long jump, power, speed.

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan semua karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan lancar. Penulisan skripsi ini dapat berhasil karena dorongan dan dukungan dari berbagai pihak, dimana dalam kesempatan kali ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan izin dan kesempatan untuk penulisan skripsi.
2. Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk dapat menyelesaikan penulisan skripsi.
3. Bapak Agam Akhmad S, S.Si., M.Ed. selaku pembimbing penulis yang telah membimbing dengan sabar dari awal hingga selesai.
4. Bapak Ibu dosen program studi pendidikan olahraga yang telah memberikan ilmu guna bekal dalam penyelesaian penulisan skripsi.
5. Bapak kepala SMK N 2 Karanganyar yang telah memberikan izin untuk dapat melakukan penelitian di sekolahnya.
6. Bapak Ibu dan keluarga semua yang telah memberikan motivasi dan doa yang tak henti.
7. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi penulis yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis mengucapkan banyak terimakasih atas segala bantuan terhadap penulis dalam penyelesaian penulisan skripsi. Penulis tidak dapat membalas satu-persatu, semoga segala bantuan yang diberikan menjadi ibadah dan diberikan berkah oleh Allah SWT.

Akhir kata semoga penulisan skripsi ini dapat menjadi manfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Surakarta, 26 Juli 2021

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
RINGKASAN	vii
SUMMARY	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	6
B. Penelitian yang Relevan	21
C. Kerangka Berfikir	26
D. Hipotesis	29
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis dan Desain Penelitian	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian	31
C. Populasi, Sampel, dan Sampling	32

D. Definisi Operasional Variabel	32
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	36
F. Teknik Analisis Data	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	47
B. Hasil Analisis Data	51
C. Pembahasan	56
D. Keterbatasan Penelitian	61
BAB V PENUTUP	
A. Simpulan	62
B. Implikasi	62
C. Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN	68

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Perencanaan Waktu Penelitian	31
Tabel 3.2 Norma Tes Kecepatan Lari 40 yard	37
Tabel 3.3 Norma Tes Lompat Jauh Tanpa Awalan (<i>Standing Broad Jump</i>) ..	40
Tabel 3.4 Norma Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok	42
Tabel 4.1 Rangkuman Perhitungan Deskripsi Data	47
Tabel 4.2 Rentang Waktu Tes Kecepatan Lari 40 yard (X1)	48
Tabel 4.3 Rentang Jarak Power Otot Tungkai (X2)	49
Tabel 4.4 Rentang Jarak Lompat Jauh Gaya Jongkok (Y)	50
Tabel 4.5 Uji Normalitas Data Setiap Variabel	51
Tabel 4.6 Linearitas Antar Variabel	52
Tabel 4.7 Ringkasan Uji Regresi Linear Berganda	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Tahap Awalan Lompat Jauh	7
Gambar 2.2 Tahap Tolakan Dilihat dari Samping	8
Gambar 2.3. Tolakan di Belakang Papan Tolak	8
Gambar 2.4. Tolakan Melebihi Papan Tolak	9
Gambar 2.5 Tolakan yang Tepat	10
Gambar 2.6 Tahap Tolakan Dilihat dari Depan	10
Gambar 2.7 Tahap Melayang di Udara	11
Gambar 2.8 Tahap Pendaratan Lompat Jauh	13
Gambar 2.9 Tungkai Bagian Atas	16
Gambar 2.10 Tungkai Bagian Bawah	17
Gambar 2.11 Diagram Kerangka Berfikir	29
Gambar 3.1 Desain Penelitian	30
Gambar 3.2 Lari 40 yard	36
Gambar 3.3 Lompat Jauh Tanpa Awalan (Standing Broad Jump)	38
Gambar 3.4 Lompat Jauh Gaya Jongkok	41
Gambar 4.1 Kecepatan Lari Siswa Kelas XI SMK N 2 Karanganyar	57
Gambar 4.2 Power Otot Tungkai Siswa Kelas XI SMK N 2 Karanganyar	58
Gambar 4.3 Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas XI SMK N 2 Karanganyar	60

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keterangan Lulus Ujian Proposal	68
Lampiran 2. Berita Acara Ujian Seminar Proposal	69
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian	70
Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian	71
Lampiran 5. Data Tes Lari 40 <i>yard</i>	72
Lampiran 6. Data Tes Lompat Jauh Tanpa Awalan	73
Lampiran 7. Data Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok	74
Lampiran 8. Data Mentah Analisis Data Kecepatan Lari 40 <i>yard</i>	75
Lampiran 9. Data Mentah Analisis Data Power Otot Tungkai	76
Lampiran 10. Data Mentah Analisis Data Lompat Jauh Gaya Jongkok	77
Lampiran 11. Perhitungan Uji Prasyarat dengan SPSS	78
Lampiran 12. Perhitungan Uji Hipotesis dengan SPSS	83
Lampiran 13. Uji Plagiarisme Turnitin	84
Lampiran 14. Dokumentasi	85